

# PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli  
wychowania fizycznego, II etap edukacyjny

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Materiał opracowany w ramach grantu przez Sebastiana Pierchałę, **PODN Wodzisław Śląski**

## SCENARIUSZ 1 z 1

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA** uczniów klas IV szkoły podstawowej

**PROWADZONYCH PRZEZ** nauczyciela wychowania fizycznego

**TEMAT:** Wyznaczanie tętna spoczynkowego i powysiłkowego.

### CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz aktywności fizycznej.

### TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE PODSTAWY PROGRAMOWEJ KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ – wychowanie fizyczne, II etap edukacyjny

- (1.1.2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- (1.2.2) mierzy tętno przed i po wysiłku, i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

### METODY PRACY:

- film instruktażowy
- elementy wykładu
- miniwykład

### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer lub inne urządzenie cyfrowe (tablet, smartfon)
- MS Teams
- filmy

### PRZEWIDYWANY CZAS:

1 x 45 minut

### PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

**Część 1.** Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji. Prowadzący przedstawia uczniom cel lekcji. Nauczyciel tytułem wstępu w skrócie przedstawia działanie mięśnia sercowego oraz układu krążenia.

**Część 2.** Nauczyciel podaje link do filmu na temat wyznaczania tętna spoczynkowego <https://ewf.h1.pl/?page=movies&movieid=117> dostępny online [dostęp: 18.08.2021]. Po obejrzeniu filmu instruktażowego następuje pogadanka z uczniami, podczas której każdy z uczniów pod okiem nauczyciela stara się wyznaczyć własne tętno spoczynkowe. Nauczyciel proponuje, aby tętno spoczynkowe wyznaczyć co najmniej dwukrotnie i obliczyć sobie średnią z dwóch prób.

**Część 3.** Nauczyciel podaje link do filmu na temat wyznaczania tętna powysiłkowego za pomocą próby Rufiera <https://ewf.h1.pl/?page=movies&movieid=118> dostępny online [dostęp: 18.08.2021] Po obejrzeniu filmu instruktażowego następuje pogadanka z uczniami, podczas której każdy z uczniów pod okiem nauczyciela stara się wyznaczyć własne tętno powysiłkowe.

Nauczyciel w kolejnej części lekcji omawia zalety aktywności fizycznej wpływające na pracę całego układu krążenia.

## EWALUACJA ZAJĘĆ

- Uczniowie na podstawie wyników pomiarów tętna spoczynkowego i powysiłkowego z pomocą nauczyciela interpretują wyniki pomiarów.
- Nauczyciel prosi o przesłanie wyników pomiaru tętna spoczynkowe i powysiłkowego w celu analizy wyników pod kątem całej klasy.

## BIBLIOGRAFIA/ŹRÓDŁA

- Film *Wyznaczanie tętna spoczynkowego* <https://ewf.h1.pl/?page=movies&movieid=117> dostępny online [dostęp: 18.08.2021]
- Film *Wyznaczanie tętna powysiłkowego* <https://ewf.h1.pl/?page=movies&movieid=118> dostępny online [dostęp: 18.08.2021]

## ZAŁĄCZNIKI

- **Załącznik nr 1** - karta pracy dotycząca próby Ruffiera

<https://drive.google.com/file/d/19rkvNjDPoQIMjUsNiefJjhj2wsDO44So/view?usp=sharing> dostępny online [dostęp: 18.08.2021]

## KOMENTARZ

Podczas wyznaczania tętna spoczynkowego uczniowie powinni pozostać nieruchomo przez kilka minut, a pomiar wykonać dwukrotnie i zapisać średnią z dwóch pomiarów. Nauczyciel powinien zwracać szczególną uwagę na poprawne umiejscowienie odpowiednich palców na tętnicy szyjnej. Do zapisywania i obliczania tętna wysiłkowego uczeń wykorzystuje kartę pracy znajdującą się w **Załączniku nr 1**